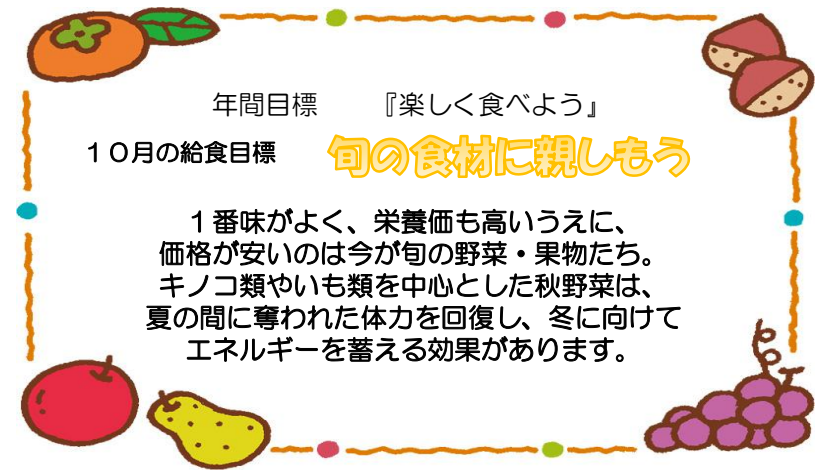




令和7年度 10月 給食献立表 大野保育園

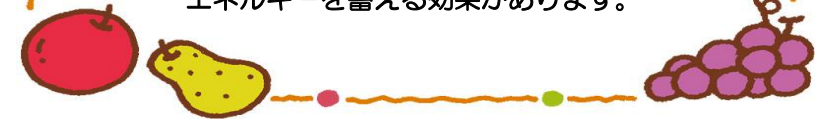
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前おやつ					1	ヨーグルト	2	ボーロ 牛乳	3	かりんとう 牛乳	4	
昼食					麦ご飯 鶏の甘酢和え もやしナムル すまし汁		麦ご飯 厚焼き卵 人参とツナのシリシリ キャベツの味噌汁		麦ご飯 青菜塩昆布 トマトのクリームパスタ かきたまスープ		焼きそば くだもの	
午後おやつ					お豆腐ショコラ 		もちもちおやつドーナツ 		カステラ 牛乳			
午前おやつ	6	いりこ 牛乳	7	バナナチップ 牛乳	8	プリン	9	魚肉ソーセージ	10	カステラ 牛乳	11	
昼食	麦ご飯 田舎風煮 なめこの味噌汁		麦ご飯 豆腐ハンバーグ 三色和え すまし汁		麦ご飯 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの味噌汁		麦ご飯 魚のカレー粉焼き 塩昆布和え 野菜スープ		麦ご飯 ハヤシシチュー ヨーグルト和え		冷やしうどん 野菜スープ	
午後おやつ	パン 牛乳		グリッシーニ 牛乳 		フルーツサンド 牛乳 		おにぎり 		パン 牛乳			
午前おやつ	13		14	ボーロ 牛乳	15	くだものゼリー	16	茹でさつまいも	17	チーズ 牛乳	18	
昼食	スポーツの日		麦ご飯 焼きビーフン スタミナスープ		麦ご飯 厚揚げの豚肉巻き じゃこサラダ 青菜の味噌汁		麦ご飯 魚のから揚げ レモン和え すまし汁		麦ご飯 すごもり卵 そぼろ納豆 じゃがいもの味噌汁		お好み焼き くだもの	
午後おやつ			パン 牛乳		さつまいもプリン 		ピザトースト 		お菓子 牛乳			
午前おやつ	20	せんべい 牛乳	21	くだもの	22	いりこ 牛乳	23	バナナチップ 牛乳	24	クッキー 牛乳	25	
昼食	麦ご飯 ツナと豆腐の煮物 もやしの味噌汁		麦ご飯 いが栗揚げ 竹輪サラダ わかめスープ		麦ご飯 きのこカレー マカロニサラダ		麦ご飯 豆腐のかば焼き風 野菜のごま和え 相性汁		麦ご飯 チキンごぼう 豆腐の味噌汁		炊き込みご飯 味噌汁	
午後おやつ	ヨーグルト せんべい		フルーツ芋きんとん 		お菓子 牛乳		手作りパン 牛乳 		チーズ くだもの			
午前おやつ	27	チーズ 牛乳	28	ビスコ 牛乳	29	ボーロ 牛乳	30	カステラ 牛乳	31	ウエハース 牛乳		
昼食	麦ご飯 親子煮 ニラと焼き豚の炒め物		秋の遠足 		麦ご飯 ちゃんこうどん 出し昆布の佃煮 くだもの		麦ご飯 里芋の揚げ煮 だんご汁		ロールパン パンプキンシチュー 紫キャベツのサラダ くだもの			
午後おやつ	マシュマロきな粉トースト 牛乳 		パン 牛乳		お好み焼き 		くだもの・お菓子		ぐるぐるクッキー 			

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



年間目標 『楽しく食べよう』
10月の給食目標 旬の食材に親しもう

1 番味がよく、栄養価も高いうえに、
価格が安いのは今が旬の野菜・果物たち。
キノコ類やいも類を中心とした秋野菜は、
夏の間に奪われた体力を回復し、冬に向けて
エネルギーを蓄える効果があります。



- ☆里芋・カリウムにより、むくみ解消や高血圧予防に効果的です。
- ☆サツマイモ・サツマイモのビタミンCは熱によっても壊れにくく、
焼き芋にしても摂取できます。
- ☆ごぼう・食物繊維が豊富で、水分の吸収率も高く、便秘解消
に非常に効果的です。
- ☆シイタケ・干しシイタケがベスト。生シイタケなら、短い時間でも
日光に干してから食べるとビタミンDが
大幅upします。

10月の行事

28日(火) 秋の遠足・お弁当の日
30日(木) 太秋柿ちぎり
31日(金) ハロウィンお楽しみ会

「もちもちおやつドーナツ」
(2日実施予定)

材料(作りやすい分量)
・さつまいも・200g
・白玉粉・50g
・水・40ml
★米粉・50g
★砂糖・20g
★黒ごま・適量
★水・50ml
・グラニュー糖
(仕上げ用)

作り方
①さつまいもは皮をむき、一口
大に切り水から茹でる。
②ボールに白玉粉と水を入れて
混ぜる。
③②のなかに、つぶした①の
さつまいもと★を入れて耳たぶ
くらいにやわらかさになるまで
こねる。
④水分が足りない場合は少しず
つ足して、まるく丸められる硬
さに調整してください。
⑤まるく丸めて、油で揚げてグ
ラニュー糖をまぶしたら完成。